



**Проект «Спорт – это сила и здоровье»**

*Вид проекта:*

*по продолжительности* – краткосрочный

*по доминирующей линии в проекте* – практико–ориентированный

*по содержанию* – социально педагогический

*по характеру контактов* – в рамках ДОУ

*по количеству участников* – фронтальный

Участники проекта: \*дети старшего дошкольного возраста

\* инструктор по физической культуре

Сроки реализации: месяц

Проблема: негативная статистика по образу жизни в семьях (снижение физической активности, несбалансированное питание, не соблюдение режима дня). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Цель проекта: формирование у дошкольников основ здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи:

- расширить и закрепить знания детей о спорте, его видах, о здоровом образе жизни
- расширить представления о том, что полезно и вредно для здоровья
- расширить знания об отдыхе и спорте
- воспитывать любовь к физкультуре и спорту у детей, внушить необходимость занятий спортом для дальнейшей жизни
- воспитать сознательное отношение к своему здоровью – создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников
- повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми

Пути реализации проекта:

тематические занятия физкультурные

подвижные группы

консультации для родителей

### **Подготовительный этап:**

**До начала реализации проекта проводятся мероприятия:**

изготовление альбома с иллюстрациями о спорте, о видах спорта подбор художественной литературы подбор загадок о спорте беседы на темы: «Спорт», «ЗОЖ», подготовка презентации о здоровом образе жизни, конспектов, НОД, изготовление наглядного материала, подбор игр, подборка музыки о спорте

### **Организационный этап:**

*Познавательное развитие:* дидактические игры: «Виды спорта»; «Зимний и летний вид спорта»; «Собери картинку и назови вид спорта»; «Спортивный инвентарь».

*Речевое развитие:* составление рассказов о видах спорта; беседа: «Спорт – это здоровье»; «Правила безопасности в спортивных играх»; «Олимпиады»; обогащение словаря спортивными терминами.

*Физическое развитие:* проведение развлечения «Спорт – это сила и здоровье»; проведение дыхательной гимнастики, самомассажа, зрительной гимнастики; проведение подвижных игр; утренней гимнастики.

*Работа с родителями:* консультация

**Заключительный этап:**

Спортивном развлечении.

**Ожидаемый результат:**

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту
- повышения интереса родителей к здоровому образу жизни
- создание единого образовательного пространства: педагог – ребенок – родитель
- снижение заболеваемости воспитанников

**Вывод:**

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях организма.

## Спортивное развлечение «Спорт – это сила и здоровье».

### Цель:

- Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.
- Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

Оборудование: мяч 2 шт., обруч 2 шт., мячики малые, ведерки, корзинки, снежки, тоннели, дуги, кегли 6 шт.

### Ход проведения праздника

Вед: На спортивную площадку Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья Начинаем мы сейчас!

(под музыку выходят команды)

Вед: Всем, ребята, мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, Будете здоровы!

**Ну-ка, дружно, детвора крикнем все:**

(Дети): **Физкульт – Ура!**

Мы знаем ребята Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья.

Приглашаю всех мальчиков и девочек, а так же их родителей отправиться вместе с нами на веселые соревнования, предлагаю взять с собой: быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить терпение болельщика.

Сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

**Наша команда (команда) «Улыбка»**

**Наша команда (команда) «Дружба»**

Вед: Сияет солнышко с утра, Ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора Весёлую спартакиаду.

#### 1 эстафета «Разминка»

В этом конкурсе пригодится быстрота. Нужно добежать противоположной стороны зала, пролезть в обруч, бегом вернуться обратно и передать эстафету.

#### 2 эстафета «Снайперы»

Для этой

эстафеты пригодится меткость. По команде нужно добежать до линии старта, взять мешочек и бросить в корзину стараясь попасть, вернуться бегом и передать эстафету.

1 снежок – 1 балл.

#### 3 Эстафета. «Проведи мяч».

Участники по очереди катают мяч змейкой между кеглями и возвращаются змейкой обратно. А сейчас хочу вам подарить веселую эстафету!

#### 4 Эстафета. «Кто быстрее позвонит в колокольчик»

Ребята строятся в 2 колонны. На расстоянии 2—3 м от команд необходимые атрибуты: стойки по 3 штуки, бег змейкой между ними, стульчик, на котором лежит колокольчик. Добегаем до стульчика, звоним в колокольчик и

возвращаемся на место. Выполнив задание, ребенок возвращается к своей команде, касается рукой следующего участника и встает в конец колонны

### **5 Эстафета. «Сбор яблок».**

Команда, стоя в шеренге, из корзины берут мячи и несут в свое ведерко.

На старт внимание марш

Мальчишки и девчонки, к сожалению, наши веселые старты подходят к завершению.

Но какой бы результат мы не услышали, от многоуважаемого жюри, группа жила и будет жить под девизом: Мы дружные, мы умные, мы внимательные, мы отлично учимся, все у нас получится!

Команды приглашаются на награждение (вручаются медали и призы) .

Слово предоставляется жюри

### **Ведущий:**

Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше: будь со спортом очень дружен.

Проживешь сто лет -... вот и весь секрет!

Выход под музыку.... веселую

## ФОТО ОТЧЕТ





